

صدمات قفسه سینه

صدمات قفسه سینه ناشی از ضربه یا آسیب فیزیکی به قفسه سینه است. انواع صدمات شامل صدمات نافذ یا سوراخ کننده (گلوله، زخم چاقو، انفجار، اجسام تیز و سوراخ کننده) و غیر نفوذی (افتادن، ضربه و جراحات ناشی از تصادف با وسایل نقلیه موتوری است. صدمه به قفسه سینه می تواند منجر به جراحات ارگان های داخل قفسه سینه مثل قلب، سیستم تنفسی و یا شکستگی جناغ سینه شود.

با توجه به نشانه های فعلی و بررسی ها و معاینات انجام شده در اورژانس و در صورت نیاز جهت بررسی میزان آسیب وارد شده و تأیید شکستگی دنده ها و جناغ، از عکسبرداری قفسه سینه و سی تی اسکن برای شما استفاده می شود. گاهی آسیب فقط محدود به پوست و لایه های سطحی می باشد و نیاز به عکسبرداری و بستری طولانی مدت نمی باشد.



پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید

- درد در ناحیه دیواره قفسه سینه و محل ضربه معمولاً پس از یک هفته بهبود نسبی می یابد، اما اغلب ۳ تا ۶ هفته و گاهی تا چند ماه به طور خفیف تر ادامه پیدا می کند.
- توصیه می شود در طول ۲-۳ روز اول هنگام خوابیدن، وضعیت تنفس توسط یکی از نزدیکان ارزیابی شود تا هرگونه تغییر وضعیت در تنفس مشخص شود.
- ممکن است درد با حرکت کردن، سرفه، خنده و حتی تنفس عمیق بدتر شود. در یک یا دو روز اول پس از ترخیص جهت کاهش درد از کیسه یخ استفاده نمایید. کیسه یخ را به مدت ۲۰ دقیقه بر روی قسمت های دردناک قرار دهید و این کار را هر ۳-۴ ساعت تکرار کنید. کیسه یخ را به طور مستقیم روی پوست

قرار ندهید و در یک پوشش پارچه ای یا پلاستیکی بپیچید. در صورت بروز کبودی استفاده از یخ را متوقف کنید.

- در روزهای بعد هنگام تشدید درد، می توانید از کمپرس گرم یا حوله گرم روزانه ۴ بار استفاده کنید یا دوش آب گرم بگیرید. مراقب باشید سوختگی پوست ایجاد نشود، در صورت بروز قرمزی شدید پوست، ادامه کار را متوقف کنید.
- در صورت بروز سرفه جلوی آن را نگیرید و به طور کامل سرفه کنید، سرفه کردن با تخلیه ترشحات ریه باعث کاهش احتمال بروز عفونت می شود. هنگامی که سرفه می کنید یا نفس عمیق می کشید، یک بالش را در محل ضربه، محکم فشار دهید تا میزان درد کاهش یابد.



داروها

- جهت کنترل درد به صورت منظم و کافی از داروهای ضد درد مثل استامینوفن، بروفن، ناپروکسن و ژلوفن استفاده نمایید. توجه کنید استفاده از ترکیبات حاوی آسپرین ممکن است باعث خونریزی گردد. در صورتی که سابقه ابتلا به زخم معده دارید فقط از استامینوفن استفاده نمایید.
- بدون دستور پزشک از داروهای کورتونی به طور خودسرانه استفاده نکنید. این داروها عوارض خطرناکی ایجاد می کنند که اغلب درمان پذیر نمی باشند.
- در صورتی که هنگام ترخیص آنتی بیوتیک برای شما تجویز شده است، دارو را طبق دستور و در زمان معین مصرف نموده و دوره را کامل کنید.



فعالیت

- از استراحت مداوم در بستر بیشتر از ۲-۱ روز پرهیز کنید و به فعالیت های روزمره خود بپردازید. استراحت طولانی مدت، کاهش فعالیت و باز نشدن کامل ریه ها باعث ضعف و افزایش احتمال بروز عفونت در ریه ها می شود.
- بنابراین هر ۲-۱ ساعت ۱۰ بار نفس های کاملاً عمیق بکشید تا قفسه سینه کاملاً باز شود و هر بار ۳ ثانیه نفس خود را نگهدارید و بعد بیرون بدهید. ممکن است با انجام این کار احساس درد داشته باشید که می توانید با خوردن مسکن آن را کنترل کنید.
- هنگام استراحت، به پشت بخوابید و از خوابیدن بر روی سمت دردناک قفسه سینه یا بر روی شکم پرهیز کنید.
- از انجام فعالیت های جسمی شدید، فعالیت های ورزشی سنگین و بلند کردن اجسام سنگین به مدت ۶-۴ هفته خودداری کنید و تا حد امکان از پله ها بالا و پایین نروید.



- از رانندگی طولانی مدت به مدت ۴-۳ هفته خودداری کنید.
- از باقی ماندن در یک وضعیت طولانی مخصوصاً نشسته (مطالعه یا کار با کامپیوتر) خودداری کرده و هر ۲۰-۳۰ دقیقه وضعیت خود را تغییر دهید و یا چند قدم راه بروید و از هر گونه تغییر حالت ناگهانی (از نشسته به ایستاده) پرهیز کنید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدد به اورژانس یا پزشک مراجعه نمایید

- ✓ بروز تب بالای ۳۸ درجه یا حملات لرز
- ✓ تشدید درد قفسه سینه که با مصرف داروهای ضد درد و استراحت بهبود نیابد.
- ✓ احساس سنگینی و گرفتگی قفسه سینه
- ✓ تند شدن نفس یا سختی تنفس
- ✓ بروز سرفه های شدید و ناگهانی یا تشدید و بدتر شدن
- ✓ خروج خلط زیاد یا دفع خلط به رنگ زرد تیره یا سبز
- ✓ تهوع یا استفراغ یا بی اشتها یا تشدید و استفراغ خونی
- ✓ رنگ پریدگی، تعریق یا سرد شدن اندام ها
- ✓ عدم توانایی در دفع گاز و مدفوع و بزرگ شدن شکم (یبوست و نفخ شدید)



تهیه کننده : لیلا امین "کارشناس ارشد پرستاری"
منبع: برگرفته از کتابچه ی دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس
کتاب آموزش به بیمار ماری ام. کانابیو
مشاور علمی: جناب آقای دکتر فرهاد حیدری "متخصص طب اورژانس"
طراحی و تدوین: زهرا باقری "سوپروایزر آموزش سلامت" مریم
اقتداری "کارشناس ارشد پرستاری"
بروزرسانی دفتر آموزش سلامت بیمارستان الزهرا (س)
بهمن ۱۴۰۴

تغذیه

- ❖ از مایعات کافی (آب و آبمیوه طبیعی) استفاده کنید.
- ❖ برای جلوگیری از یبوست و زور زدن هنگام دفع که باعث ایجاد فشار بر روی دیواره قفسه سینه و شکم می شود، از غذاهای با فیبر بالا استفاده نمایید.



مراقبت از افراد مسن

در مورد افراد مسن اگر وجود درد، استفاده از وسایل کمک حرکتی را دچار مشکل کند، خطر افتادن بیشتر می شود. بنابراین استفاده از عصا و واکر تا زمان التیام آسیب و بهتر شدن قدرت عضلانی قفسه سینه به تأخیر بیفتد.



پیگیری ها

در صورتی که در اورژانس برای شما عکسبرداری یا سی تی اسکن انجام شده است، آنها را تا زمان بهبودی کامل نزد خود نگهدارید. چون در صورت بروز عوارضی مانند عفونت جهت مقایسه به آن نیاز خواهد شد.



مرکز آموزشی درمانی الزهرا (س)

یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

آسیب نافذ قفسه سینه

کد مختوا: ۳۹۰

www.alzhra.mui.ac.ir

salamat@azh.mui.ac.ir

03136202008